せきゆけんぽ

リニューアル創刊号
（健保ニュース）

◉特集

もっと知って健康づくりに役立てよう！

健康診断のトリセツ

～特定保健指導を上手に活用してメタボを撃退！～

医療費と健康保険を取り巻く状況

～平成26年度 せきゆけんぽ事業計画～

ご家庭にお持ち帰りください

石油製品販売健康保険組合

＼ もっと知って健康づくりに役立てよう！ ／

健康診断のトリセツ

病気の可能性や、健康状態を確認するための「健康診断」。
正しい健診結果を導き出し
それを日々の健康づくりに生かすには
受診時の約束事を守ること、
結果を正しく理解することが重要です。
せっかく受ける健診を、もっと活用するために
健診のトリセツ（取扱説明書）をしっかり押さえておきましょう。

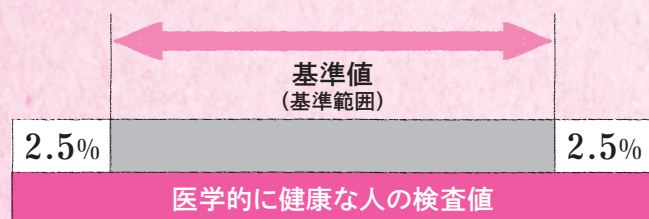
監修／和田高士（東京慈恵会医科大学教授）
構成・文／ドゥアンドドゥプランニング　イラスト／宮本和沙

定期的な検査で体の発する「声」を聞く

　特定の病気の発見を目的にした「検診」に対し、今の健康状態を確認し、自覚症状のあらわれない体の異常を発見するのが「健康診断（健診）」です。検査値を目安となる「基準値」※と照らし合わせ、判断します。

　ところが、「時間がないから」「心配なときは医療機関を受診するから」と健診を面倒と感じている人が少なくないのも事実。生活習慣病の多くは、症状がないままに進行します。健診は自分の体の声に耳を傾けることで、自覚症状のない病気の早期発見・予防をするまたとないチャンス！　活用しない手はありません。

　そして再検査や治療、生活習慣の改善などの問題があれば、必ず指示を守ることが大切。面倒がらずにきちんと健診を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

※ 検査結果を判断する「基準値」とは

「基準値」は、健康な人の検査値の上限と下限を2.5%ずつ省いた95%の範囲。検査値が基準値内なら健康と判断されます。

健診で何がわかる？

基準値との比較とともに検査の意味を正しく理解する

　体の中で何らかの異常が起きている場合、健診結果からは病気のシグナルが読みとれます。日本人の3人に1人は、検査値に何らかの異常があるといわれています。生活習慣病は、自覚症状が出る頃には病気が進行している場合が多いため、初期の対応がその後の病気の進行を決めるといっても過言ではありません。

　検査値が基準値の範囲内でも、前年との比較で改善すべき点を知り、より健康な体を目指しましょう。

判定の見方

◉ 異常なし
基準値の範囲内で、とくに異常は見られません。油断せず、今後も健康的な生活を心がけて。

◉ 心配なし
ごく軽度の異常や変化はあるものの、日常生活には支障がない範囲。ただし健康には留意を。

◉ 要経過観察・要再検査
軽度の異常があります。「要経過観察」なら、生活習慣を見直しながら改善をはかり、次の健診で経過をみること。「要再検査」ならもう一度検査を受けましょう。

◉ 要精密検査
健診結果の数値が基準値をかなり超えている状態。早めに原因を調べて治療が必要かどうか、確認することが必要。

◉ 要治療
医師による治療や管理等を必要とする病気が考えられる状態。すぐ主治医や専門医の指示に従い、治療すること。

※総合判定および基準値は、医療機関によって異なる場合もあります

腹囲

内臓脂肪蓄積のめやす。へその高さで測定する。
[基準値]
男性：85cm未満
女性：90cm未満
基準値を超える場合は、メタボリックシンドロームや肥満症、内臓脂肪の過剰な蓄積が考えられる。

HDLコレステロール

血管壁に付着したコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロール。
[基準値]**40～119mg/dl**
数値が低いと動脈硬化が考えられ、将来、心筋梗塞の心配あり。

血圧

収縮期（最大）血圧と拡張期（最小）血圧を測定し、血管や心臓への負担の程度を予想する。
[基準値]
収縮期血圧：130mmHg未満
拡張期血圧：85mmHg未満
高血圧の状態が続くと、脳梗塞などの脳血管障害、狭心症や心筋梗塞などの合併症を引き起こす原因に。

LDLコレステロール

血液壁に付着し、動脈硬化を進める悪玉コレステロール。
[基準値]**60～119mg/dl**
140mg/dl以上は高LDLコレステロール血症、動脈硬化、高血圧、心筋梗塞などのリスクが高い。

BMI

身長と体重から算出する体格指数で、肥満度をあらわす。
体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
[基準値]**18.5～25未満**
基準値未満なら低体重。25以上は肥満による糖尿病や高血圧症、脂質異常症、心臓病、腰痛などのリスクが。

中性脂肪

エネルギー源として体に貯蔵される脂質。増えすぎると動脈硬化のリスクが高まる。
[基準値]**30～149mg/dl**
基準値を超える場合は、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、動脈硬化の可能性がある。

空腹時血糖・HbA1c

空腹時血糖は10時間ほど絶食したあとの血液中のブドウ糖の濃度の検査。HbA1cはヘモグロビンと血液中の糖が結合した割合で、採血前1～3カ月間の血糖値の平均がわかる。
[基準値]
空腹時血糖：99mg/dl以下
HbA1c（NGSP値）：5.5％以下
どちらの場合も基準値を外れていると、糖尿病などが疑われる。

AST（GOT）・ALT（GPT）

肝臓に含まれる酵素。肝臓に障害が起きると、血液中に増加する。
[基準値]
AST：30U/l以下　ALT：30U/l以下
基準値を超える場合、ウイルス性肝炎、急性・慢性肝炎、肝硬変などの可能性がある。

尿酸

尿酸は細胞の新陳代謝により生じる老廃物。高尿酸血症かどうかなどの判断材料になる。
[基準値]**7.0mg/dl以下**
数値が高いと痛風、腎臓結石の危険性がある。低すぎる場合は生まれつきと考えられる。

γ-GT（γ-GTP）

胆道系に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起きると、血液中に増加する。
[基準値]**50U/l以下**
基準値を超える場合、アルコール性肝障害、脂肪肝、そのほかの肝臓病が疑われる。

健診後には

健診結果を今後に生かすために

健診結果は保管する

健診データは自分の体の歴史。もし異常値が出た場合、過去の数値と比較することで、突発的なものなのか、徐々に悪化したものなのかがわかります。それは過去のデータによる経年変化をみなければわかりません。

！「要再検査」「要精密検査」「要治療」は必ず受ける

健診は特定の病気を診断するものではなく、病気を発見するためのスクリーニング（ふるいわけ）検査です。診断の確定には再検査等が欠かせません。病気の早期発見・治療のチャンスです。必ず受けましょう。
「要治療」については、主治医や専門医を必ず受診しましょう。

「女性ホルモン」の影響を受ける女性の体

更年期以降は、女性ホルモン（エストロゲン）分泌の減少により、高血圧になる傾向があります。また、閉経後は動脈硬化の原因となるLDL（悪玉）コレステロールの増加や骨量の減少が見られます。

女性の体は、女性ホルモンの影響を受け変化していきます。今の自分の状態に合わせたケアを心がけましょう。

せきゆけんぽは、
東振協に委託して
各種健康診断を行っています。
詳しくは健保ホームページを
ご覧ください。

http://www.toseki-kenpo.or.jp/

特定保健指導を上手に活用して
メタボを撃退！

健診の結果、生活習慣病のリスクが高い人には、専門家による保健指導が行われます。リスクが低い人にも健康増進につながる情報提供があるので、ぜひ毎日の生活に取り入れていきましょう。

特定保健指導の活用例

1 健診を受ける

まずは特定健診をご受診ください！

※せきゆけんぽでは、40歳以上の東振協健診コースには特定健診項目が含まれています。

「血圧」「脂質」「血糖」「喫煙歴」をもとに判定した結果、高リスク！

太っている、やせているだけではありません！

2 特定保健指導の受診案内が届く

3 特定保健指導を受ける

健診結果をもとに、今の健康状態に合った支援が受けられます。

●生活習慣病等に関する情報提供
●食生活、運動習慣改善のためのアドバイス等

【保健師や管理栄養士などと面談】
自分に合った生活習慣改善プログラムを作成します。

【プログラムを実践】
面談や電話、メール、FAXを通じて保健師や管理栄養士などに進捗報告・相談をしながらプログラムを実行します。

【6カ月後に成果を報告】
保健師・管理栄養士などにプログラムの成果を報告します。

生活習慣が改善され、検査数値も正常に。
健康的なカラダに！

特定保健指導を受けるとこんなメリットが

●規則正しい食生活、運動習慣が身につき、健康的な毎日を過ごせます！
●ダイエット効果抜群！ かっこいいカラダが手に入ります！
●生活習慣病を予防すれば、将来の医療費負担が抑えられます！

逆に、特定保健指導を受けていないと…

●生活習慣病がいつのまにか重症化し、高額な医療費が…
●国から健保への財政的ペナルティー
→健保財政の悪化→保険料アップ
→皆様の家計に悪影響が…

特定保健指導とデータヘルス計画

平成27年度からは、特定保健指導データと医療費データを活用した「データヘルス計画」が実施されます。
データを効果的に活用することにより、効果的な保健事業の実施、効果測定が可能になります。

せきゆけんぽでの特定保健指導は？

◉東振協契約医療機関で受診した場合

被保険者（本人）の方へは事業所を通じて、被扶養者（ご家族）の方へはせきゆけんぽから特定保健指導の対象となったことをお知らせし、別途日程調整等を行ったうえ東振協が選定した場所にて実施します。詳しくは健保ホームページ（http://www.toseki-kenpo.or.jp/）をご覧ください。

◉補助金利用で受診した場合

せきゆけんぽから特定保健指導の対象となったことをお知らせし、別途日程調整等を行ったうえで石油健保ビル保健指導室にて実施します。

※補助金申請はお早めにお願いします。

特定保健指導は生活習慣をあらためる絶好の機会です。対象となった方はぜひご受診ください！

「タニタの社員食堂健康セミナー」実施のご報告

平成26年2月14日に、丸の内タニタ食堂においてせきゆけんぽの健康セミナーが開催されました。

このセミナーは、今年度の保健事業のテーマである「運動・栄養・休養」を考えた健康管理対策の中の「栄養」にスポットをあてて、今話題のタニタ社員食堂を利用して実施しました。

参加者の皆様からは、食生活に役立つ講義内容だった、有意義な時間が過ごせたなど、多くの反響をいただきました。

せきゆけんぽではセミナー後のアンケート結果をもとに、今後も皆様の健康づくりに役立つセミナー等を企画していきますので、ふるってご参加いただき、健康力アップにお役立てください！

試食の献立

- 豆腐のつくねバーグ
- シンプルサラダ
- さつま揚げとごぼうの煮物
- わかめの中華スープ

これで1人分 エネルギー460kcal、塩分2.8g！

契約保養所でリフレッシュ

詳しくは健保ホームページをご覧ください。（http://www.toseki-kenpo.or.jp/）

せきゆけんぽでは全国各地のさまざまな宿泊施設と契約しています。補助金利用でお得にご利用いただけますので、ぜひご活用ください！

補助金額
1人1泊につき3,000円を年度内に2泊まで

ラフォーレ倶楽部

「露天風呂付客室」「ゴルフ・レジャー」「わんちゃんと宿泊」など、さまざまなプランがあります。気品ある施設と上質なサービスで、くつろぎのひとときをお過ごしいただける人気の保養所です。

イチオシポイント！ ラフォーレ強羅が、和モダンで洗練された“箱根強羅 湯の棲”として4月18日リニューアルオープン！

セラヴィリゾート泉郷

大自然に包まれたリゾートホテル・コテージ・コンドミニアムなど、多彩な種類の保養所が揃っています。

イチオシポイント！ わんちゃんと宿泊できる「わんわんパラダイス」では、広大な敷地にドッグラン・温水プール・一緒に入れる貸切風呂など、楽しく過ごせる施設が充実！

四季倶楽部

四季折々の景観を楽しめる温泉旅館からビジネスホテルまで、多くの宿泊施設と提携しています。シンプルなプランとサービスで、低価格で宿泊できる保養所です。

イチオシポイント！ すべての施設がオールシーズンお一人様1泊朝食付で5,000円（税抜）均一！ 補助金を利用すると、実質負担額はお一人様約2,000円になります！

JTB

国内旅行のみ（WEB予約は補助金対象外）

その他（個別契約など）

全国約40カ所の宿泊施設

※その他、東振協の「共同利用保養所」もございます。詳しくは同封の案内をご覧ください。ただし、補助金の支給方法が他の宿泊施設と異なります（詳細は健保ホームページをご参照ください）。

イラスト／宮本和沙

Kenpo info

せきゆけんぽの健保ニュースとホームページをリニューアル!

わかりやすい 健康情報をお届けする『スマイル』

健保ニュースが今号より『スマイル』と名称を変え、明るくソフトなイメージでリニューアルしました。被保険者・被扶養者の皆様を対象とした医療・健康情報をお届けするほか、健診や契約保養所、各種イベント等、せきゆけんぽが行っている事業もご案内します。

健保ホームページを より見やすく、使いやすく

健保ホームページのデザインを一新し、見やすくなりました。お探しの情報が検索しやすくなったほか、「みんなの健康ライブラリー」などの役立つコンテンツや機関誌『スマイル』のバックナンバーもご覧いただけます。健診の受診方法や健診機関一覧なども掲載されていますので、ぜひご利用ください。

http://www.toseki-kenpo.or.jp/

コンテンツ「みんなの健康ライブラリー」 パスワード:06134365

せきゆけんぽおすすめ

ココロのビタミン DVD & BOOK

最初の一歩をふみだそう 「新しい自分に出会う本や映画」

新しい自分を見つけるのにぴったりなこの時期。そのヒントになるような映画や本を紹介します。

BOOK

かいじゅうになった女の子

著者:末吉暁子
偕成社文庫
定価700円+税

大好きな怪獣に変身! 突然夢が叶った女の子

小学生のみちこは、怪獣が大好きな女の子。テレビを観ながら「かいじゅうになりたい」と願うと、本当になってしまったからさあ大変! なりたいものに変身できたらと、誰もが一度は憧れます。そんな願いが叶った女の子の、おかしくて楽しいお話です。

DVD

ハンサム★スーツ

監督:英勉 出演:谷原章介 ほか
2008年劇場公開作品
発売元:アスミック・エース
定価4,700円+税
©2008『ハンサム★スーツ』製作委員会

ハンサムになりたい男が 見つけた、本当の幸せ

「ブサイク」な容姿がコンプレックスの琢郎。失恋で落ち込んでいた彼は、ある日、着るだけでハンサムになれるスーツを手に入れて……。「見た目が全てと思われがちな世の中だけど、もっと大事なものがあるはず!」そう思わせてくれる作品です。

DVD

塔の上のラプンツェル

監督:ネイサン・グレノ、バイロン・ハワード
出演:マンディ・ムーア ほか
2011年劇場公開作品
定価3,200円+税
©2014Disney

グリム童話がモチーフ 元気いっぱいの冒険劇!

長い長い魔法の髪を持つ少女・ラプンツェル。母の言いつけで塔から一歩も出ずに暮らしてきた彼女だけれど、泥棒の男に自分を外へ連れ出すよう頼んで……。原作は童話『髪長姫』。悪い継母の支配を抜け出そうとする主人公の姿に勇気がもらえます。

Q. 人見知りを直したい

春は新しい出会いが多い季節ですが、人見知りが激しく、初対面の人とうまくコミュニケーションをとることができません。何度か会えばふつうに話せるようになるのですが、慣れるまでに時間がかかり、その間に関係がぎくしゃくしてしまうことも頻繁にあります。(20代　女性)

A. まずは「聴き上手」を目指しましょう

初対面の相手との関係がぎくしゃくしてしまう経験を重ねることで、よりコミュニケーションがとりづらくなっているようです。うまく話そうと思えば思うほど緊張して、悪循環になっているのではないでしょうか。

まず、初対面の人とうまくコミュニケーションをとるために取り入れやすい方法として、「聴き上手」を目指すことが挙げられます。やりとりの際、「うまく話を展開させなくては・・・。何か話題を提供しなくては・・・」ということに意識がいきやすくなりがちだと思いますが、ここはあえて、まず相手の話を聴くことに集中してみてください。相手の好きな話題やくせを知ることができ、自分が話題を提供するときに役立ちます。相手が話しているときにあいづちを打ったり、笑顔を忘れずにいれば、その場の雰囲気が和み、話しやすくなるという効果も期待できます。

また、話を聴きながら、相手の言葉をそのまま返すのもよいでしょう。例えば「私は営業職の仕事をしています」と言われたら、「営業のお仕事をなさっているのですね」といった感じです。これは「私はあなたの話をきちんと聴いていますよ、あなたの話に興味がありますよ」といったサインにもなります。

そのほか、相手から質問された場面では、自分が答えた後に質問されたことをそのまま「あなたはどうですか？」と返すのもよいでしょう。そこから自然に話が展開していくこともあります。相手にしてみれば、自分の話にきちんと耳を傾けてくれていることが何よりの安心感となり、心地よいコミュニケーションと感じます。何度か会えば通常どおり話せるとのことですから、初対面から数回は意識するポイントを絞っておき、落ち着いて対応できるようにしてみましょう。

初対面の際、相手の印象に強く残るのは、どちらかというと会話の内容よりも相手の表情、受け止め方ではないかと思います。もちろん会話の内容も大切ですが、そこに気をとられて心ここにあらずでは、せっかくのやりとりも悲しいものになってしまいます。

まずは笑顔を心がけ、相手の話を聴くことから始めてはいかがでしょうか。そこが初対面の人とのコミュニケーションを円滑にする鍵となることでしょう。

TRIVIA

ムダにならない！豆知識

健康保険トリビア

年間の保険料額は毎年4、5、6月の報酬をもとに決められている

健康保険の財源は、事業主（会社）と被保険者が毎月支払う「保険料」です。保険料算定の際、給与は月によってバラツキがあるため、通常、一定の幅をもたせた47等級の「標準報酬月額」に、一人ひとりの4～6月の平均給与（報酬月額）をあてはめます。ここで決定した標準報酬月額が、9月1日から翌年8月31日までの1年間適用されることになります。その「標準報酬月額」に保険料率を掛けて計算した保険料額が給与から天引きされます。つまり、この時期に残業等で給与が増えると、標準報酬月額が上がり、年間の保険料額が増えてしまうかもしれません。

ただし、4～6月の報酬が、前年の月平均報酬と大きく異なる場合（2等級以上）は、別途算定することもできます。

報酬月額の範囲

報酬月額の範囲に含まれるもの	基本給、諸手当（残業手当、通勤手当）他
報酬月額の範囲に含まれないもの	出張旅費、慶弔見舞金、出産育児一時金　他

※通勤手当を報酬範囲から除外するかどうかは現在議論が行われています。

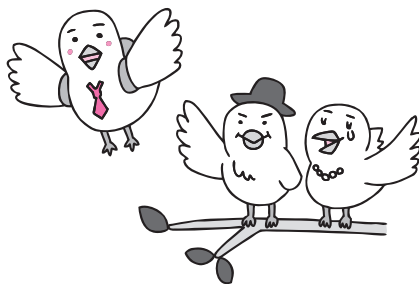
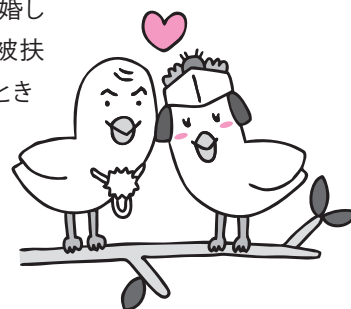
イラスト／宮本和沙

TRIVIA

保険料にも影響が!?

春に大事な被扶養者の異動(削除)手続き うっかり忘れていませんか?

届け出が必要なときって、どんなとき?

お子さんや配偶者が就職して、勤め先の被保険者になったとき

お子さんが結婚して、相手方の被扶養者になったとき

Check! 被扶養者の条件

同居(同一世帯)の場合	収入が1カ月あたり108,000円未満(60歳以上の方または障害年金受給者は収入が1カ月あたり150,000円未満)で、被保険者の年収の2分の1未満であること。
別居の場合	収入が1カ月あたり108,000円未満(60歳以上の方または障害年金受給者は収入が1カ月あたり150,000円未満)で、被保険者からの援助額より少ないこと。

※ただし、この金額内であっても被保険者による生計維持が認められない場合は、被扶養者として認定できない場合があります。

その他、こんなときにも届け出が必要です

被扶養者がパートやアルバイトを始め、収入が扶養の限度額を超えたとき

両親の公的年金等が増額されて、年金額が1カ月あたり150,000円を超えたとき

被扶養者が75歳になったとき(後期高齢者に該当したとき)

「被扶養者異動届」に保険証を添えて、5日以内に事業所に届け出てください!

被扶養者に認定されているご家族は保険料を負担しなくても保険給付を受けることができますが、就職・結婚などで状況が変わったときはせきゆけんぽの扶養から外れます。特に春はご家族の就職等が多い時期ですので、注意が必要です。

被扶養者として保険証を使わなければ問題ないのでは?と思ってしまいがちですが、削除されるべき被扶養者がそのままになっていると、せきゆけんぽが支払う高齢者医療への拠出金の計算にも影響が出て、皆様の保険料アップにもつながってしまいます。

扶養から外す手続きは自動的には行われませんので、忘れずに届け出をお願いします!

保険証の正しい取り扱い

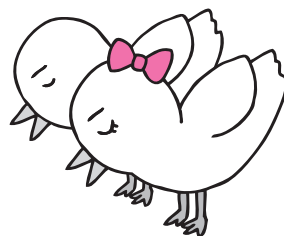
病院にかかったとき、保険証さえ提示すれば、医療費の一部を負担するだけで病気やケガなどの診療、投薬、入院治療などが受けられます。

保険証は、お金と同様な価値を持つだけでなく、犯罪に悪用される可能性のあるものですので、取り扱いには十分ご注意ください。

- No! 病院などに預けっぱなしにする
- No! 他人への貸し出しによる不正使用（刑法にふれます）
- No! 汚したり、破損したりする

★なくした場合はすぐに警察に届け出てください!
★退職の際は事業主に必ずご返却ください!

被扶養者資格確認へのご協力、ありがとうございました!

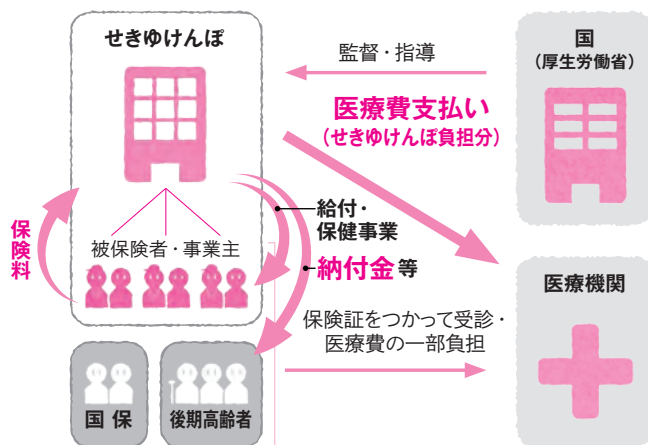
事業主・担当者の方および被保険者の皆様のご協力に感謝いたします。

イラスト／藤田マサトシ

医療費と健康保険を取り巻く状況
～平成26年度 せきゆけんぽ事業計画～

健康保険のしくみと保険料

健康保険は皆様と事業主（会社）が納める保険料でまかなわれており、主に医療費（保険給付）や健診などの健康増進施策（保健事業）に使われています。病院の窓口で支払う医療費が一部負担で済むのは、残りを健康保険組合が保険給付として負担しているためです。

また、保険料は高齢者医療を支えるために健康保険組合へ課せられる「納付金」にも充てられており、この負担は大変大きいものとなっています。

健康保険組合の支出の大半を占めているのはこの医療費と納付金です。少子高齢化が進むなか、今後も負担は増え続けていくと考えられており、これは皆様から納めていただく保険料の引き上げにもつながってしまいます。

せきゆけんぽの平成26年度事業計画

こうした状況の下、せきゆけんぽでは、皆様から納めていただく保険料を適正に運用し、健全な健保財政を行っていくために毎年、事業計画を策定しています。事業計画は「組合運営について」「適用適正化対策」「医療費適正化対策」および「健診・保健指導対策」を4つの柱に、45項目にわたって構成されています。

ここでは、皆様にも身近な事項である「医療費の削減」と「健康診断や保健指導の普及」に関係するものをご紹介します。この2つは、高齢者医療制度のための納付金にも関わることでもあるため、健康保険組合として重点的に取り組むべき事項と考えています。

被扶養者認定審査の実施

本年も「被扶養者資格調査」を実施し、被扶養者削除の届出漏れを防止することで、高齢者納付金等の支出を抑制するよう努めます。

→詳しくはP.8～9へ

医療費のお知らせ

病院の窓口で皆様が支払っている医療費以外に、実際にどのぐらいの医療費がかかっているかをお知らせするとともに、医療費節約や適正受診の重要性を広報します。

ジェネリック医薬品の活用促進

慢性疾患等で継続的に服薬されている方を中心に、ジェネリック薬に変更した場合、どれだけ薬代が節約できるのかお知らせします。機関誌やホームページでも積極的に利用をすすめていきます。

医療費分析結果の活用とデータヘルス計画

かかった医療費を分析し、その結果と皆様の健診結果の情報を併せて、医療費の適正化や保健指導の施策に活用します。また、来年度から実施予定の「データヘルス計画*」についてわかりやすくお知らせし、皆様と一緒に健康増進に取り組んでいきます。

*P.4をご参照ください。

健診・保健指導の実施

皆様に積極的に健診を受けていただけるよう、広報に力を入れます。東振協に実施を委託している健診コースを利用できない方には「健診補助金制度」をご利用いただき、受診率向上に努めます。

→詳しくはP.2～4へ

そのほかの保健事業として、「運動・栄養・休養」の3要素を取り入れたスポーツ事業や食生活改善指導、保養施設のご紹介なども実施していきます。

せきゆけんぽも
いろいろ
考えてるのね～

少子高齢化が問題となっている現在、日本の医療保険制度も厳しい局面を迎えています。
誰もが安心して医療を受けられる制度を継続させるためには、
私たち一人ひとりが健康保険の理解を深め、正しく医療を利用することが大切です。

＼かしこい医療の節約術！／

適正受診のすすめ

日本の医療制度や健保財政を守るために、私たちがまずできるのは、医療費のムダをなくすことです。かかった病気や症状に適した医療を正しい形で利用する「適正受診」を心がけて医療費を節約すれば、国や健康保険組合の財政はもちろん、家計にもうれしい結果に。

これを機会に、受診の仕方を見直してみましょう。

受診は診療時間内にすまそう

時間外診療は割増料金が加算され、医療費が高くなります。皆様の窓口負担は原則3割とはいえ、家計に余計な負担がかかることは間違いありません。時間外診療を利用する際は、本当に必要かどうかをよく考えてからにしましょう。

“はしご受診”をしない

ひとつの病気で複数の病院を受診する「はしご受診」は、かかった病院の数だけ初診料や検査料などがかかり、医療費がかさみます。また、何度も検査や注射、投薬をされるのは、かえって体にも悪影響を及ぼす恐れがあります。

ジェネリックで薬代を節約

ジェネリック医薬品は先発医薬品（新薬）と同じ効き目でありながら、価格が安いのが特長です。ジェネリック医薬品に変えれば薬代の節約につながるので、薬が処方される際は医師や薬剤師に相談を。

セルフメディケーションで自分の体と向き合おう

「セルフメディケーション」とは、医師に頼らず自分で手当すること。症状が軽いうちはむやみに医師に頼らず、休養をとったり栄養バランスを整えたり、市販薬を利用するなど、自分にもできることがあるはずです。毎年きちんと健診を受け、結果を把握し生活習慣を改善することもセルフメディケーションのひとつです。

**医療費は「限りある資源」です。
一人ひとりがマナーとルールを守って
受診しましょう。**

イラスト／藤田マサトシ

【公告】

事業所名称変更			
新名称	旧名称	所在地	変更年月日
(株)トウモウ	東毛不動産(株)	東京都中央区	平成26年2月20日

【事業状況（平成26年1月末現在）】

事業所数	933	被保険者数	26,653人	平均標準報酬月額	327,826円
		男	21,444人	男	349,145円
		女	5,209人	女	240,059円

バランス抜群

おしゃれDon!

料理：田中可奈子
（料理研究家、フードコーディネーター、栄養士、調理師、食育指導士）
写真：片山貴博

メタボにやさしい ロコモコ丼

**みんなが大好きな丼ものを、ときには
おしゃれにヘルシーにアレンジしてみませんか。
野菜たっぷり、スープやデザートも添えれば
バランスのよい献立のできあがりです。**

食べごたえ満点で低カロリー！

もやしのしゃきしゃき食感が楽しめるハンバーグを、彩り豊かなロコモコ丼に。タネにもやしを加えることで肉の量を減らし、カロリーを抑えています。また食感が満腹中枢を刺激し、満足度もUP！
もやしは食物繊維やビタミン類を豊富に含むため、便秘改善にも効果的です。大豆イソフラボンが豊富な豆乳を使ったスープや、代謝を活発にする酵素たっぷりのフルーツを積極的にプラスし、気になるメタボ対策を。

1 もやし入りしゃきしゃきバーグのロコモコ丼

材 料 （2人分）1人分 642kcal

ごはん …………… 150g
プチトマト ……… 4個
レタス …………… 2枚
スプラウト ……… ½束
卵………………… 2個
サラダ油 ………… 適量
赤ワイン ………… 大さじ3

【A】合いびき肉 ……… 150g
たまねぎ ………… ⅓個
もやし …………… ⅓袋
パン粉 …………… ½カップ
牛乳……………… 大さじ1
卵………………… ½個
塩………………… 小さじ⅓
こしょう ………… 少々

【B】トマトケチャップ … 大さじ3
ウスターソース … 大さじ1
ナツメグ、タイム … 各少々

作り方

1. たまねぎは、みじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する。
2. もやしは洗ってしっかり水気を切り、粗みじん切りにする。パン粉は牛乳で湿らせる。
3. 合いびき肉に❶❷と【A】の卵と調味料を加えてよく練る。小判形に形を整え、サラダ油を熱したフライパンで焼く。返して焼き目をつけたら赤ワインをふり入れ、蒸し焼きにし、中まで火を通す。
4. ❸に【B】の調味料を加えて、ひと煮立ちさせる。
5. プチトマトはへたを取り半分に切る。レタスは千切りにする。
6. フライパンを温め、サラダ油を少々入れ、卵をそっと割り入れて中火以下でゆっくりと目玉焼きを作る。
7. 器にごはん、❺、スプラウト、ハンバーグを盛り、ソースをかけて、目玉焼きをのせる。

Point
ハンバーグのタネがよくまとまるように、もやしの水気はしっかり切ること。もやし入りのタネは火の通りも早くなります。

2 かぶのクラッシュスープ

材 料 （2人分）1人分 138kcal

かぶ……………… 小4個
かぶの葉 ……… 3本
バター …………… 大さじ½
ハム ……………… 2枚
スープ …………… 2カップ
（熱湯2カップ、チキンブイヨン2個）
豆乳……………… 1カップ
白ワイン ………… 大さじ2
塩、こしょう ……… 各少々

作り方

1. かぶは皮をむく。かぶの葉は2cmくらいのざく切りにする。
2. バターで❶を炒め、白ワインとスープで、かぶがやわらかくなるまで煮る。
3. フォークなどでかぶを粗くつぶし、豆乳と小さく切ったハムを加える。
4. 塩、こしょうで味を調える。

Point
ミキサーを使わず、つぶして作るので、かぶの食感が楽しめます。味を調える際はハムの塩気も考えて少しうす味に。

3 マチュドニア（フルーツのシロップ漬け）

材 料 （4人分）1人分 66kcal

いちご …………… 4粒
バナナ …………… ½本（50g）
パイナップル …… スライス2枚（70g）
オレンジ、
キウイフルーツ … 各½個
りんご …………… ¼個

【A】オレンジジュース … ¼カップ
砂糖………………… 大さじ1〜2
レモン汁、白ワイン、
好みのリキュール … 各大さじ1

作り方

1. オレンジジュースに砂糖とレモン汁を加える。
2. フルーツは、食べやすい大きさに切って、【A】のシロップに漬け込み、2時間ほどおく（白ワインやリキュールはお好みで入れる）。
3. ❷を器に盛りつける。アイスクリームやマシュマロを添えてもよい。

Point
おしゃれな大人のフルーツポンチは酸味のあるフルーツが好相性。子ども向けにアルコールを抜いてもおいしい。

発行所／石油製品販売健康保険組合 〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 TEL:03-3265-3237（代） FAX:03-3264-2714
ホームページ http://www.toseki-kenpo.or.jp/